



مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital



حمية قليلة البروتين

قسم التغذية العلاجية

حمية قليلة البروتين

وهي حمية تستخدم لمن يكون الكبد لديه لا يعمل جيداً أو لمن تكون وظائف عمل الكلى أقل من المطلوب ، ولذلك يجب على المريض أن يحد من كمية البروتين التي يتناولها في طعامه لأن الجسم لا يقدر على استيعاب الكميات الكبيرة من البروتينات .

البروتينات الأساسية هي

مجموعة اللحوم (لحم ، دجاج ، سمك ، بيض) .
مجموعة الحليب (حليب ، لبن ، زبادي ، جبن ، قشطة ، لبنة) .
هناك أطعمة أخرى مثل الخبز والحبوب تحتوي على كميات أقل من البروتين ويحتاج الإنسان إلى بعض البروتينات يومياً للحفاظ على صحة الجسم مثل: (الفول ، الحمص ، البازلاء ، الفاصوليا، العدس ..) .
يفضل قلي الأطعمة بدلا من شويها وإضافة بعض الزيوت على الأرز والسلطات لإضافة سعرات حرارية .

الأطعمة قليلة البروتين

- الفاكهة وعصير الفاكهة ، الخضار .
زبدة ، سمن ، زيت ، سكر ، عسل ، حلويات ، شاي ، قهوة بدون حليب .
- يفضل قلي الأطعمة بدلا من شويها وإضافة بعض الزيوت على الأرز والسلطات لإضافة سعرات حرارية .

لتجنب الإمساك ينصح بتناول الأطعمة التالية :

الخضار الطازجة ، الإيدامات ، السلطة ، الفاكهة الطازجة .
الخبز البر والخبز الأسمر ، البرغل ، القرصان ، الحبوب .
تناول على الأقل ثلاث لترات من الماء والسوائل يوميا .
من المهم تزويد الجسم بما يكفي من السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة الأخرى حتى نحافظ على صحة أجسامنا ومن المهم أن نتناول مقادير مناسبة من الأطعمة التي تحتوي على السكر والدهون لإمداد الجسم بما يكفي من الطاقة والغذاء ..